



całość (6 porcji) 388 kcal
1 porcja 65 kcal

Lody banan vs. Jabłko

Składniki:

350 g dojrzałego banana
200g jabłka
100g mleka 2%
15g cukru trzcinowego
30g soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Cukier zmielić na cukier puder. Banana i jabłka zblendować stopniowo dodając mleko, cukier oraz sok z cytryny. Uzyskaną w ten sposób masę przełożyć do pojemników na lody i zamrozić w zamrażalce. Podajemy udekorowane listkami mięty.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY